

基隆市深美國民小學 103 學年度第二學期課程計畫

- (一) 學習領域別：健體領域—游泳  
 (二) 實施時間：104.01.21~104.06.30  
 (三) 教學年級：六年級  
 (四) 教學節數：19 節  
 (五) 設計者：尤姵婷  
 (六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
1.發展運動概念與運動技能，提升體適能。	1-1 能學會游泳與自救的能力。 1-2 能學會陀螺的招式。 1-3 能學會扯鈴的招式。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。

(七)教學計畫

週次	實施日期	學校(或學年)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	1.21-1.23		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-2 能學會陀螺的招式。	<b>陀螺</b> 請學生依照關卡反覆練習陀螺技術與招式，教師不但可以親自示範指導學生，每堂課還可以請過關的學生擔任小老師指導同學。 第一關：地擲 第二關：大呼拉圈擲準 第三關：中呼拉圈擲準 第四關：小呼拉圈擲準 第五關：板凳上的飛盤擲準 第六關：依序挑戰下列招式 1.前投 2.跪投 3.釘投 4.抬腿投 5.轉身投 6.拉回上手 7.潛拉進盤 8.左右開弓 9.火星 10.月球	5	陀螺、大呼拉圈、中呼拉圈、小呼拉圈、板凳與飛盤	
2	1.26-1.27	1.27 休業式						
3	2.24-2.27 2.27彈性放假一日	2.24 (二) 第零節大掃除 2.25 (三) 始業式 友善校園週						
4	3.2-3.6	北北基小論文(五年級) 3.4 (三) 班級家長日 整潔秩序五星級廁所評分開始 愛校巡守隊晨掃開始						
5	3.9-3.13	全校性防災演練						

6	3.16— 3.20	校務評鑑校內 自評 科展報名（四、 六年級） 3.18 自治市政 見發表	3-2-2 在活 動中表現身 體的協調性。	1-3 能學會扯 鈴的招式。	<b>扯鈴</b> 請學生依照關卡反覆練習扯鈴 技術與招式，教師不但可以親 自示範指導學生，每堂課還可 以請過關的學生擔任小老師指 導同學。 A 關：運鈴（起鈴、調鈴） B 關：上下加速運鈴 C 關：依序挑戰下列招式 1. 仙女散花 2. 蜻蜓點水 3. 魚躍龍門 4. 望月 5. 時鐘搖擺 6. 直上青雲 7. 畫八 8. 蜘蛛結網 9. 金龍繞玉柱 10. 大衛魔術（收鈴）	5	扯鈴	
7	3.23— 3.27	低年級作業抽 查 G5G6 班際籃球 對抗賽 3.25 自治市政 見公聽會						
8	3.30— 4.3 4.3 兒童 節彈性放 假一日	G5G6 班際籃球 對抗賽						
9	4.6— 4.10 4.6 清明 節彈性 放假一日	4.8 自治市長 投票 高年級作業抽 查 G5G6 班際籃球 對抗賽						
10	4.13— 4.17	期中評量週 （4.15— 4.17）						
11	4.20— 4.24	0422 第六屆海 洋環境百寶箱 創意舞台秀 （四年級） G5G6 班際籃球 對抗賽 0425 校慶運動 會 游泳課開始	3-2-1 表現 全身性身體 活動的控制 能力。	1-1 能學會游 泳與自救的能 力。	<b>游泳</b> 一、岸上操課： 1. 教師帶領學生做完暖身操後， 示範講解當日水中教學之動作， 並讓學生在岸上先進行練習。 （當日未下水的學生，若無身 體上之不適，則在岸上繼續進 行練習。） 2. 教師協同救生員使用泳池救 生器材（救生長竿、救生圈）進 行水域安全宣導。 二、水中教學：	9	浮板、浮條	
12	4.27— 5.1	4.27 校慶補假 4.30 市長盃民 俗體育競賽						

13	5.4-5.8	體適能施測			依據教育部全國中、小學游泳與自救能力基本指標表，將學生依照游泳能力進行分組教學。		
14	5.11-5.15	體適能施測 高年級持續行 作業調閱			海馬組 1. 站立連續韻律呼吸 20 次。 2. 持牆漂浮，摸膝站立。 3. 持浮具漂浮，摸膝站立。 4. 空手漂浮，摸膝站立。 5. 大字漂、一字漂。 6. 水母漂 10 秒，不可換氣。 7. 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。 8. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品約略十元硬幣大小。		
15	5.18-5.22	體適能施測 中年級持續行 作業調閱					
16	5.25-5.29	體適能施測 5.28TASA 四六年級測驗 低年級持續行 作業調閱					
17	6.1-6.5	六年級畢業考 6.6 成果展			水獺組 1. 捷泳打水練習 2. 捷式划手換氣練習 ( 可以兩人一組進行下列練習，一人練習，一人計時。 ) 3. 浮具漂浮 60 秒。 4. 水母漂 20 秒，可換氣。 5. 仰漂 15 秒，可助划。		
18	6.8-6.12						
19	6.15-6.19 端午節放假一日	期末評量週 6.16 薪火相傳 6.18 畢業典禮 整潔秩序五星 級廁所評分結束			海龜組 1. 捷泳 25M*8 2. 仰踢 25M*8 3. 仰式划手練習 ( 可以兩人一組進行下列練習，一人練習，一人計時。 ) 4. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。 5. 仰漂 30 秒，可助划。		
					海豚組 1. 捷泳 50M*4 2. 仰泳 50M*4 3. 蛙腿練習 4. 蛙手練習 5. 轉身練習 ( 可以兩人一組進行下列		

					<p>練習，一人練習，一人計時。)</p> <p>6.立泳 30 秒。</p> <p>7.仰漂 60 秒，可助划。</p>			
				旗魚組	<p>1.捷泳 100M*2</p> <p>2.仰泳 100M*2</p> <p>3.蛙泳 100M*2</p> <p>4.蝶臂練習</p> <p>5.蝶式划手練習</p> <p>(可以兩人一組進行下列練習，一人練習，一人計時。)</p> <p>6.立泳 60 秒。</p> <p>7.仰漂 120 秒，可助划。</p>			